

【忙しい連休】・・・鈴木

5月になり、新年度や新生活に慣れ始める時期ですね。大型連休はどう過ごされましたか。

今月で、新型コロナの感染症法上の位置づけが、季節性インフルエンザなどと同じ「5類」に移行してから丸一年が経ちましたね。今後大きな流行が起こる可能性は高いとの指摘もあります、気持ち的にも余裕が出来てきましたが、今までと変わらず感染予防、そして体調管理には充分気を付けていきましょう。

連休後半は穏やかで過ごしやすい気候になりました。そよぐ風も気持ちがいいぐらいです。あっという間に花から緑いっぱいの季節に移り、事務所の木々に葉が生い茂り自然の育つ力にも驚かされます。花粉症で悩まされることも少なくなり、お出掛けには最高の季節になりました。

今年の大規模連休は、久しぶりに大忙しの日々となりました。まず、春からずっと容赦なくのびていく庭の木に追い立てられるように、庭木の剪定をやりました。銀木犀の枯れ枝の除去（高いので結構大変でした）、松の伸びた新芽の剪定（みどり摘みというそうです）、庭の雑草取り、二日がかりの仕事になりました。そして後半は、娘の嫁ぎ先益子から茄子・トマト・獅子唐などの苗がたくさん届き、毎年恒例の一家総出の畑仕事になりました。毎年の益子からの贈り物でたいへんな連休になりました…。

そして、最終日は久しぶりに益子の陶器市に行ってきました。5類に移行しての益子陶器市はコロナ前に戻ったようで混雑していました。

娘が益子焼窯元共販センターの近くのお洒落なレストランで、毎年陶器市の時期にお手伝いをしているので、娘に会いに行く事にかこつけて益子のおしゃれな街を散策してきました。益子城内坂から西へ行った有名な赤○まんぢう屋さんで買ったお饅頭・草餅は程よい甘さで最高に美味しかったです。

出店も陶器だけではなく、木製品、お箸、手作り雑貨や、飲食物も豊富にありました。益子焼も土色ばかりでなく、きれいなブルーや、カラフルに染められたものもあり、見ているだけでもとても楽しかったです。



益子焼陶器

城内坂のお店や露店を一通りうろうろと見学し、最後は娘の忙しく働いて頑張っている姿を見ながら美味しいコーヒーで休憩…といった贅沢な最終日を過ごすことができました。

【GWも終わり】・・・小倉

ゴールデンウィークが過ぎてしまいましたが、どのように過ごされましたか？リフレッシュ出来ましたか？

私は、例年にないくらい初の山登り（筑波山）に挑戦したり、気晴らしに出かけたりと少しenjoyしました。

今までは、あれもこれもやらなくてはと気ばかり焦ってしまい、オン・オフのつけ方が上手く出来ていなかったのも過言ではありません。余裕もなかったのですが、そんな中、周囲を見回すと、きちんとメリハリをつけてる方は、決して暇な訳ではなく逆に忙しい人こそオン・オフを切り替える事によってプライベートの時間を充実させることが出来るように感じました。

久しぶりに自然にも触れ、そんな時は余計なことも考えなくて済むし、時間の使い方により切り替えが上手になり、タスク管理が徹底する気がします。

反省としまして、運動能力が落ちたと実感しました。年齢のせいばかりではなく普段の生活の見直しが必要に感じました。体力には自信があると自負していましたが、今となっては独りよがりではしかありません。

もう一つ、休み中に片付けをしようと計画をしていたのですが、これが怠ってしまいました。普段でもやる気スイッチを入れて、床に何も置かないとか心掛けたいものです。

長期休暇に限らず、メリハリをつけることは大切に感じます。メリハリは漢字で「減り張り」と書き、もともとは邦楽の世界で使われていた「メリカリ（減り上り・減り甲り）」から変化した言葉のようです。「減り」が低音、「上り・甲り」が高音を表して「メリカリ（メリハリ）をつける」というのは演奏中に音の高低差や抑揚をはっきりさせることを意味しているそうです。

生活にもメリハリは必要ですし、効率を良くして時間を有意義に使い、ストレスのない生活を穏やかに過ごしたいです。

また健康作りにも気をつけていきたいです。



【5月病に注意】・・・手塚

5月病とは、一言で言えば、5月頃に生じる「適応障害」や「うつ状態」のこと。または、5月頃に単にモチベーションが低くなったり、気だるさを感じたりする状態のことを言います。

新しい年度が始まり、新しい環境での仕事や学校生活が始まったことによって、ストレスや疲れが溜まり、心身ともに疲弊した経験はないでしょうか。ゴールデンウィーク直後に、「なんとなく怠い」「気分が落ち込む」「食欲が出ない」といった症状が出る場合もあるでしょう。このような症状を、一般的に5月病と言います。

なお、5月病という言葉は、昭和40年代に労働省が発表した調査報告書から生まれました。正式な医学用語ではありませんので注意しましょう。

5月病の主な原因は、心身にかかるストレスです。

4月や5月は、新しい環境や仕事に適応するために一生懸命頑張るため、疲れやストレスが溜まりやすいです。ゴールデンウィークを機に、張りつめていた緊張の糸が切れ、様々な症状が現れてしまうのです。

他にも、以下のようなストレスが考えられるでしょう。

- ・新しいルーティンに適応するための緊張
 - ・年度末に向けた多忙な時期が続いたことによる疲労
 - ・春先の気温や気圧の変化による疲労
 - ・夏に向けての準備や計画立てに追われることによるストレス
- 「5月病を予防するためのポイント」

具体的には、以下の5点です。

- ・適度な運動を心掛ける
- ・栄養バランスの良い食事をする
- ・趣味を続ける
- ・規則正しい生活を送る
- ・リラックスできる時間をつくる

まずはご自身の体調を第一に考え、無理をし過ぎないようにしてください。

